



カウンセラーだより

猛暑や大雨が続いた夏でしたが、少しずつ気温が下がり涼しさを感じる日も出てきました。例年より短かった夏休みでしたが、みなさんはどのように過ごしましたか？楽しみにしていたイベントや行事、大会などがなくなり、外出を控えて自宅で過ごす時間が多かったのではないのでしょうか。

暑い夏が終わり、朝晩が涼しくなり始めると体調を崩す人が増えてきます。そろそろ夏の疲れが出る頃なので、学校生活のペースに慣れていくようリズムを取り戻していきましょう😊

気持ちを見える化する

夏が過ぎて、あっという間に秋冬の季節に入ります。日々色々な変化が起こり、感情を揺さぶられることもあると思います。「今年は夏らしいことができなかった」と寂しさや悔しさ、退屈さを感じたり、「なんとなく気持ちがモヤモヤする」など、様々な思いを抱えて過ごしていると思います。

そんな時は自分の気落ちを可視化（見える化）して、整理してみましょう。

- 信頼できる相手に気持ちを言葉にして伝える。気持ちの整理がうまい人は相談上手な人！
- お気に入りのノートや手帳に書き出す。出来事・その時の感情・なぜそう思うのかを書いてみよう！
- スマートフォンにメモや録音をする。短くシンプルな日記や思ったことを記録するのも Good！
- 映画や本などの登場人物に気持ちを投影する。泣いたり笑ったりして感情を解放してみよう！



ただ頭に思い浮かべて考えるだけではなく、手で書き、目で見て客観的に捉えたり、第三者に話したりすることで、自分の本心に近い感情と向き合う時間を作ることができます。自身の価値観や本質に気付くきっかけにもなります。自分の感情を素直に認めていくと、「本当はどうありたいのか」「次に何をしたいのか」が生まれていきます。

“気持ち”は目に見えないもので、はっきりとした基準はなく不安定なものです。あまり難しく考えずに、今の自分の状態を知る手段として是非取り入れてみてください。心に余裕ができ、ほんの少しでも穏やかになれたり、ゆったりとリラックスする時間が増えるといいですね♪



9月・10月の相談日

開室日：毎週水曜日・金曜日 8:30～17:00

第1・3・5 土曜日 8:30～12:15

場 所：新館1階 保健室のとなり

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 休